

A l'AST Marche, le randonneur, qui est-il ?

C'est une personne

- venant participer à une marche en groupe,
- soucieuse de la cohésion et du rythme moyen de son groupe,
- évitant de filer comme une arbalète en avant,
- évitant de batifoler à l'arrière-garde,
- pouvant faire partager ses connaissances (flore, faune, habitat, ouvrages d'art cultures etc.)
- respecte les petites imperfections des autres, évite les remarques acides

Ses obligations

- arriver au moins 5 mn avant l'heure du départ, si le groupe est parti, tant pis
- informer le/les animateurs de tout problème lié à l'activité lieu de rendez-vous, horaires, longueur des parcours, rythme de marche, problèmes de la vie courante, etc...

Pendant la randonnée

- rester groupé avec les autres,
- prévenir s'il veut s'arrêter pour une raison ou une autre,
- respecter certaines règles :
 - traverser rues et routes à l'invitation du/des guides dans les passages protégés s'ils existent,
 - sur les routes carrossables rester groupé à droite sur le bas-côté et ne pas utiliser toute la largeur de la chaussée, (+ de 8 personnes)
 - suivre les consignes du/des animateurs qui, connaissant le parcours, sait où sont les problèmes de sécurité

Conseils pour l'équipement

- être bien chaussé: chaussures de sport ou de marche (exclure les « petits vernis »)
- avoir une tenue vestimentaire adaptée au temps du jour, ce qui n'exclut pas, même par temps chaud, une 'petite laine' et un vêtement imperméable,
- un bâton de marche ne signifie pas une difficulté de déplacement, ce peut être une aide agréable (montée, descente, terrain glissant par exemple), avoir de l'eau pour s'hydrater même en plein hiver,
- se munir d'un appareil photo: notre région est très belle à toute saison et retrouver des paysages et des têtes connues un soir au coin du feu peut faire passer un bon moment.

NB essayez de pratiquer le co-voiturage ; contactez-vous dans les différents groupes, vous aiderez l'équipe d'animation à régler les problèmes de stationnement.